**Конспект урока во 2-м классе по лыжной подготовке**

**Задачи:**

1. Ознакомить учеников с игровыми упражнениями и играми, способствовать усвоению и совершенствованию элементов лыжной техники.
2. Провести мини-соревнования с включением в них элементов техники ступающего и скользящего шага.
3. Развивать положительное отношение к самостоятельной организации и проведению игр на лыжах.

**Тип урока: о**бучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Место проведения:** школьный стадион.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, флажки.

**Время проведения:** 11.00 – 11.45.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 |
| **1.Вводная часть**  Построение.  Ребята! Сегодня прекрасное утро, морозное и солнечное, яркое и бодрящее. Наш урок проведём на учебной лыжной площадке. Отдельные игры-задания будут оценены.  Внимание, класс! Лыжи - взять! На лыжи -становись! За мной, марш! Организованно и аккуратно передвигаемся к месту занятий. | 3-5 | Проверить одежду. Следить за переноской лыж. |
| **2. Основная часть.**  Начинаем с разминки. Встать полукругом. Выполняем упражнения, стоя на месте.   1. опираясь на палки, производим скольжение лыж вперёд – назад, попеременно посылая вперёд то правую, то левую ногу 2. медленно глубоко приседаем, одновременно втыкая палки в снег, вперёд-назад попеременно, а затем таким же способом возвращаемся из приседа в и.п., о.с. 3. производим перенос палок в левую (правую) стороны с поворотами туловища в соответствующие стороны. 4. палки положить возле себя с двух сторон. Основа танцевальных приставных шагов – переступание по очереди через палки на счёт 1- 8   Произвольное катание  А сейчас, ребята, начинается та часть урока, в которой за каждое выполненное игровое задание вы будете оценены. Подготовьтесь к этому, не волнуйтесь, вспомните, как настоящие спортсмены демонстрируют своё мастерство.  Игровое упражнение называется “Кто дальше?” Игра проводится без палок, на хорошо накатанной лыжне. С разгона в 4- 5 шагов, оттолкнувшись одной ногой у черты, скользите на другой, маховая нога выпрямлена. В момент приставления маховой ноги и остановки лыжи в этом месте в снег втыкайте флажок. Побеждает тот, чей флажок окажется самым дальним.  Первое игровое задание на оценку вы выполнили успешно.  А сейчас предстоит игра, в которую летом вам играть очень легко. Она называется “Самокат”. А вот зимой удастся ли вам прокатиться на лыжах, как на самокате? Интересно, правда? Попробуем, и даже на оценку.  Отрезок лыжни в 10 - 20 метров каждый участник игры должен преодолеть без палок, отталкиваясь только одной ногой, как на самокате. Выигрывают те, кто на установленном отрезке сделает меньше отталкиваний.  В нашей оценочной копилке уже много хороших оценок.  Последнее игровое задание – игра “Быстрый лыжник”.  Игра проводится на хорошо накатанных отрезках лыжни длиной 15 – 20 метров. Все участники разбиваются на группы по 3 -4 человека. Каждая по сигналу стартует, стараясь как можно быстрее преодолеть отрезок. Но два лыжника из каждой группы, занявшие 1 и 2 места, выходят в следующий забег. Проигравшие соревнуются между собой. Победители забегов соревнуются в полуфиналах и финалах. Победитель финала становится самым быстрым лыжником группы. | 30- 35  20-30 сек.  30-40 сек.  6 -8 раз  30-40 сек.  3-5 минут  5 мин.  10 мин  15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений.  Упражнение выполняется в ритме современных танцев.  Держать равновесие.  Следить за правильным скольжением  Соблюдать правила безопасности  Стараться скользить на одной ноге как можно дальше.  Соблюдать скользящий шаг. |
| **3. Заключительная часть**  Построение.  Закончены наши занятия. Я вижу, какое хорошее настроение у вас, ребята. Я тоже очень довольна вашими победами, успехами, а особенно меня радует то, с каким усердием, с какой ответственностью вы выполняли все задания.  Внимание, класс! В одну шеренгу – становись! Лыжи – снять! Лыжи под руку! За мной, шагом марш!  Организованно возвращаемся в школу, сдаём лыжи и готовимся к следующему уроку.  Домашнее задание: совершенствовать скользящий шаг. Проходить дистанцию не менее 500 м. | 5 мин. | Подвести итоги урока.  Снять лыжи, очистить от снега.  Организованно идти в школу.  Поставить лыжи на место. |

**Список литературы.**

1. Журнал “Физическая культура в школе” за 2006 г.
2. Пособие для учителя под ред. Л.Д. Глазыриной, Т.А. Лопатник